

Bescherm je snuit: hoofd opzij en armen in een ruit

Adviesleeftijd

Vanaf 4 jaar

Dit leren de kinderen

- > Ze leren zichzelf veilig op te vangen met hun armen in de juiste houding als ze voorover vallen of uit balans raken.
- > Ze leren tijdens een val hun hoofd van de grond te houden.

Dit heb je nodig

- > Een geschikte ondergrond zoals een (dikke) mat, matras, dik tapijt of gras.
- > Een touw of judoband, met eventueel een knuffel (de prooi) eraan vastgebonden.



Bekijk de oefening via
www.veiligheid.nl/val-video.
Daarin doen Marinka en Ruben het voor!

Oefening 1

Wees niet bang: maak je lang!

Fantasie

Een leeuw rekt zich uit en maakt zich lang.

Wat een groot dier en beslist niet bang.

Hij duikt naar voren en gromt daarbij luid.

Hij valt veilig op zijn poten en niet op zijn snuit.

Zo doe je de oefening

1. De kinderen zijn allemaal een leeuw en zitten op hun knieën, met de billen op de hielen. Ze buigen naar voren waarbij de knieën en onderbenen op de grond blijven.
2. Ze plaatsen de handen voor hun knieën plat op de mat, met de vingers naar voren gericht.
3. Ze schuiven hun handen om de beurt zo langzaam mogelijk 'sluipend' naar voren en houden hun hoofd hierbij van de mat.
4. Dan schuiven ze hun handen zover naar voren dat ze languit op hun bovenlichaam belanden en de handen tot onder de kin of nog iets verder naar voren zijn.
5. De armen zijn dan gehoekt voor de borst, met de ellebogen naar buiten gericht (ze vormen een soort ruit).
6. Voor het tempo rustig op: eerst heel langzaam (sluipend) en daarna steeds sneller.

Oefening 2

Het is nog vroeg: is ie snel genoeg?

Fantasie

De leeuw gaat op jacht en daar ziet hij zijn prooi.

Hij loert en sluipt, dat kan hij zo mooi.

Hij duikt brullend naar voren, maar wat een pech.

De prooi glipt vlak voor zijn neus weg.

Zo doe je de oefening

1. De helft van de kinderen gaan als leeuwen in dezelfde startpositie zitten als bij oefening 1.
2. De andere helft gaat op ongeveer 2 a 3 meter afstand tegenover de leeuwen zitten als de 'trainer'.
3. Zij hebben een touw of judoband vast met hier een knuffel aan vastgebonden (de prooi) en leggen deze op ongeveer 1,5 meter afstand van 'hun' leeuw.
4. De leeuwen volgen de eerste 3 stappen van oefening 1.
5. Wanneer de leeuw gromt of brult, mag hij zijn prooi (de knuffel) proberen te pakken door 'm te bespringen. De trainer probeert de prooi op tijd weg te trekken.
6. Terwijl de kinderen naar voren duiken en de prooi grijpen, draaien zij hun hoofd opzij. Zo kan de prooi niet in zijn neus bijten.
7. Als de leeuwen hun prooi te pakken hebben, houden zij hun armen in een ruitvorm naast en onder de borst, zijn de ellebogen naar buiten gericht en zijn de handen ter hoogte van de oksels of lager.
8. Laat de kinderen nu van positie wisselen.

Oefening 3

De beer probeert het ook een keer

Fantasie

De beer heeft zojuist de leeuw gezien.
Zou het hem ook lukken heel misschien?
Grommend komt hij aangelopen.
Of het hem ook lukt, mag hij hopen.

Zo doe je de oefening

1. De helft van de kinderen is nu een beer. Zij zitten op hun knieën, met de billen op de hielen. Ze komen omhoog waarbij de knieën en onderbenen op de grond blijven.
2. De andere helft van de kinderen gaat op ongeveer 2 a 3 meter afstand tegenover de beren zitten als de 'trainer'.
3. Zij hebben een touw of judoband vast met hier een knuffel aan vastgebonden (de prooi) en leggen deze op ongeveer 1,5 meter afstand van 'hun' beer.
4. De beren komen aangelopen, laag op de knieën en met de billen dichtbij de hakken. Ze proberen de prooi te bespringen en te pakken. De 'trainers' proberen de prooi op tijd voor de grijpende berenklaauwen weg te trekken.
5. Terwijl de kinderen naar voren duiken en de prooi grijpen, draaien zij hun hoofd opzij. Zo kan de prooi niet in zijn neus bijten.
6. Als de beren hun prooi te pakken hebben, houden zij hun armen in een ruitvorm naast en onder de borst, zijn de ellebogen naar buiten gericht en zijn de handen ter hoogte van de oksels of lager.
7. Laat de kinderen nu van positie wisselen.

Zo maak je de oefeningen moeilijker

- > Voer het tempo op.
- > Laat de kinderen hun ogen (half) dicht houden.
- > Doe de oefening op commando.
- > Bouw de hoogte op; vanuit knie-zit op de hurken tot rechtop op de knieën.
- > Vergroot de afstand tussen de leeuw/beer en zijn prooi.